



Кокосова "Пана-кота"

Всього: 6 хв · Підготовка: 5 хв · Готування: 1 хв · 1 порцій · Легко

Десерти

Вегетаріанське

Без глютену

ІНГРЕДІЄНТИ

150 мл Грецький йогурт

110 г Молоко кокосове питне

10 г Желатин

10 г Мед

1 ч.л. Ванільний екстракт

10 г Кокосова стружка

ІНСТРУКЦІЇ

- Залийте желатин теплим кокосовим молоком і залиште на кілька хвилин, щоб він набряк.
- У окремій мисці змішайте кокосовий йогурт, мед та екстракт ванілі. Ретельно перемішайте, поки мед повністю не розчиниться.
- Додайте набряклий желатин з кокосовим молоком до йогуртової суміші. Збивайте блендером до однорідності.
- Додайте ягоди в суміш і акуратно перемішайте.
- Залийте отриману масу у формочки або десертні стаканчики.
- Накрийте форми харчовою плівкою та поставте у холодильник на 2-3 години, щоб панакота застигла.

Харчова цінність на порцію: 254 ккал · Білки 17.0 g · Жири 12.0 g · Вуглеводи 19.0 g · Клітковина 1.7 g